

ECHOS *des* COM



echosdcom



Echosdcom

www.echosdcom.fr

Journal bi-mensuel d'informations locales ♦ N° 243 ♦ 6 avril 2021



54 rue du Faubourg Madeleine à **Beaune**
03 80 24 70 08 - www.tillot.com



Voyage au cœur de l'ayurveda

**GARAGE
BEAUNAUTO**

Réparations, entretien, carrosserie toutes marques
Vente de véhicules neufs et occasion
Spécialiste voitures anciennes



11 rue Jean-François Champollion
BEAUNE
☎ 03 80 26 37 34
contact@beunauto.fr

M M A
Entrepreneurs
d'Assurances

**Cabinet
CHAUSSADE**



11 Pl. Bonaventure des Periers
ARMAY-LE-DUC
Tél : 03 80 90 13 55

2A rue Jacques de Molay
BEAUNE
Tél : 03 80 24 68 14

Offre spéciale ◀ Votre assurance
vélo électrique
VOL & CASSE

à partir de
85€
annuel*

*Conditions dans votre agence MMA.

Voyage au cœur de l'Ayurveda

Qui n'a jamais rêvé d'un voyage au long cours, d'un endroit paisible, loin de l'agitation du monde, où il serait possible de prendre soin de soi pour faire rimer la vie avec plénitude ? On pense à l'exotisme d'un ashram, aux couleurs chatoyantes de l'Inde... Mais il n'est pas toujours facile (encore moins ces derniers temps), d'envisager de partir faire une retraite au bout du monde. Si tu ne peux pas aller en Inde, l'Inde viendra à toi !

A L'HÔTEL LE CEP

C'est le pari que Jean-Claude Bernard a fait. Après avoir expérimenté les bienfaits de l'Ayurveda, il a eu envie de partager les atouts de cette médecine traditionnelle ici, à Beaune. Idée saugrenue ? Pas tant que ça. L'hôtel Le Cep est déjà doté d'un spa proposant une offre pointue et complète. Mais, avec l'ayurveda, il était possible de faire mieux. Petit à petit, l'idée a germé de proposer un vrai programme avec un espace dédié. Et c'est ainsi qu'est né ce centre, lui aussi unique, parce qu'il propose en Bourgogne ce que l'on peut trouver en Inde.

EXPLICATIONS PRÉALABLES

Du sanscrit ayur (la vie) et veda (la science ou la connaissance), le terme ayurveda signifie connaissance de la vie ou de la longévité. La médecine ayurvédique est un art de vivre à part entière, destiné à entretenir au mieux l'ensemble du corps et de l'esprit. Le principe consiste à préserver l'équilibre d'un système sain. Il s'agit donc d'une action de prévention, pour éviter l'apparition de symptômes. Depuis des années, dans notre pays, des patients et des praticiens alertent sur la nécessité d'une approche holistique. Si, en France, cette pratique millénaire relève du bien-être, de la détente et de la relaxation, l'OMS a reconnu l'ayurveda comme un système complet de médecine traditionnelle.

LES PRINCIPES

Lorsque j'arrive dans l'atmosphère feutrée du centre, accolé au spa Marie de Bourgogne, je sais que l'Ayurveda reconnaît cinq éléments interagissant en toute circonstance : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Ether (espace). Ces éléments influencent le physique, le physiologique et le psychisme. Trois énergies vitales appelées "doshas" sont identifiées : vata (énergie cinétique, air, éther), pitta (énergie de la transformation, feu, eau), kapha (énergie de la cohésion, terre, eau). Chaque individu est constitué des trois doshas dans une proportion différente, héritée à la naissance, appelée "prakriti".

Tant que la prakriti est équilibrée, l'individu est en bonne santé. Les déséquilibres créent un dysfonctionnement et c'est ainsi que les pathologies s'installent.

L'EXPÉRIENCE

Derrière une des portes du spa Marie de Bourgogne, un couloir qui vous immerge déjà dans la culture indienne mène au centre. Des chambres ont été totalement réaménagées pour créer de vastes cabines de soins qui marient le meilleur des deux mondes. Mon voyage commence par un rendez-vous avec



Sibin, médecin ayurvédique en Inde. Intrigué par le nombre d'européens venant se faire traiter dans son pays, il est arrivé en France depuis un peu plus d'une année pour comprendre la façon de vivre des occidentaux. Il apprend peu à peu notre langue. L'entretien se fait donc en anglais. Pour la clientèle internationale, la capacité de communiquer dans cette langue est un atout. Pour ceux qui ne maîtrisent pas bien la langue de Shakespeare, un tiers bilingue assure la traduction. Le bureau de consultation est un mélange d'orient et d'occident, de meubles foncés et pots anciens qu'on trouvait chez les apothicaires. Après un



Dossier

long questionnaire sur les antécédents médicaux, familiaux, le mode de vie, l'alimentation, et les événements passés qui ont pu influencer la santé, le pouls, la langue, les ongles, les yeux et la peau sont étudiés. Vient ensuite l'explication de la constitution de base (Prakriti) et les déséquilibres constatés (Vikriti). Le praticien propose alors un programme personnalisé afin de rétablir l'équilibre des doshas. En attendant le jour où je pourrai poser mes valises pour quatorze jours à l'hôtel et profiter pleinement d'une cure complète, je poursuis l'aventure avec deux soins.

ABHYANGA

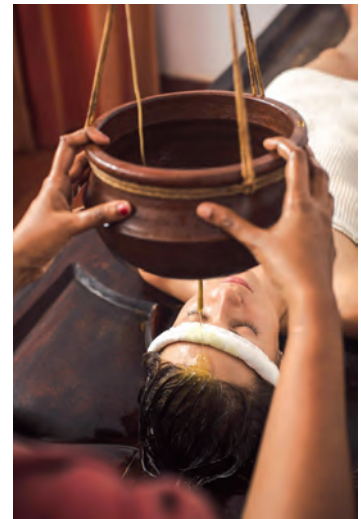
Deux praticiennes me prennent en charge pour un massage ayurvédique, appelé abhyanga. Composante de cette médecine traditionnelle au même titre que le yoga, la phytothérapie, l'aromathérapie ou la diététique ayurvédique, le massage est considéré comme une thérapie corporelle essentielle pour l'hygiène de vie au quotidien. Je suis totalement mise en confiance. La table où je m'installe se trouve dans une grande pièce lumineuse, à dominante de vert. Là encore, la décoration, soignée, invite à la détente et au voyage. On vérifie que je me trouve dans une position confortable. Avec une huile de sésame chaude, les mains des praticiennes glissent sur mon corps, frictionnent ou effectuent des points de pressions en parfaite coordination. Les mouvements se succèdent, différents et harmonieux. Sur la table, je parviens à ne pas laisser mes idées vagabonder et je ressens chaque mouvement. Les quatre mains offrent une sensation intense et il n'est pas difficile de rester totalement attentif à son corps, à l'instant présent. Ce long moment donne un sentiment fort de connexion, la possibilité de saisir l'aspect complet de son être. Souvent, lorsqu'on fait un massage, une impression de frustration intervient quand on constate que l'heure tourne. Pas ici. L'achèvement rime plutôt avec paix.

SHIRODHARA

La dernière partie du programme d'aujourd'hui est un soin appelé shirodhara. C'est l'un des soins les plus puissants de l'Ayurveda. Il consiste à laisser s'écouler un filet d'huile chaude sur le front et les cheveux de manière douce et rythmée (entre 30 et 45 minutes). Il est précédé d'un massage du crâne, du visage et de la nuque. Il favorise le lâcher prise tout en procurant un sentiment de bien-être et de sérénité. Tout a été soigneusement expliqué au préalable. Là encore, deux personnes s'occupent de moi, dont Sibin. Cette pratique m'étant totalement inconnue, pour minimiser le stress, je veille à respirer en conscience. L'huile commence à couler sur mon front, et après un premier instant de surprise, je me laisse emporter. Je sens le liquide chaud se répandre dans ma chevelure. Je suis attentive à toutes ces sensations nouvelles. De temps en temps, mes pensées s'éloignent de la table sur laquelle je suis allongée, mais très vite, je suis ramenée au présent. Une étrange brume finit par s'installer dans mon esprit de sorte que je ne puisse plus m'évader et que ma perception soit totalement tournée vers la chaleur, l'onctuosité et le mouvement de l'huile, glissant le long de mon crâne. Reposant. Étonnant. Là encore, pas d'impatience ni frustration, le soin se termine juste au bon moment.

LES CURES

L'immersion totale est bien évidemment la solution idéale pour profiter au maximum de cette offre de mieux-être. Imaginez... Après l'entretien préalable, un programme est défini en fonction de vos attentes et de votre profil. La journée est rythmée par un ensemble d'activités proposé pour se recentrer sur l'essentiel et retrouver la sérénité. Un cours de yoga dans la salle dédiée ou sur la terrasse aménagée. Plusieurs soins, complets et ciblés, pratiqués par une équipe très bien formée et aux talents multiples. Des promenades dans la nature.



Des ateliers de cuisine ou d'herboristerie. Le monde autour, à regarder avec d'autres yeux, qui prennent le temps. « *Que ton aliment soit ta première médecine.* » avait dit Hippocrate. Des conseils diététiques et des menus spécialement préparés. L'équipe, bienveillante, accompagne chaque personne jusqu'à la fin du séjour où est alors établi un bilan et proposé un accompagnement pour préserver le bénéfice des soins (préconisations nutritionnelles et d'hygiène de vie) après le retour. D'un, trois, cinq, sept ou quatorze jours, la cure est une promesse de réinitialisation. Faire peau neuve, et pas seulement au sens épidermique du terme. Prendre de nouvelles "bonnes" habitudes est un long chemin. Revenir au centre ayurvédique une possible évidence. C'est un périple qui vaut le détour. En ces temps troublés où les projets de vacances et d'évasion sont régulièrement compromis, l'idée de prendre soin de soi près de la maison n'est pas incongrue. Alors, pourquoi ne pas prévoir un voyage au cœur de l'ayurveda ? Dépaysement total assuré et bienfaits à la clé.

